

スポーツクラブ&スパ ルネサンス十条			基本タイムスケジュール									2026年10月1日～2026年12月31日			有料スクール			ジュニアスクール			初心者におすすめ			中級者にオススメ		
9:00	月 MON			火 TUE			木 THU			金 FRI			土 SAT			日 SUN			9:00							
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール								
9:30													ジュニアスクール 空手 8:50～9:50		ジュニアスクール スイミング 8:50～9:50			10:30まで ジュニア 5コース使用	9:30							
10:00																	フローヨガ 9:45～10:30 Ayuko		10:30～ フィットネス会員 利用可能	10:00						
10:30	やさしいヨガ 10:00～10:45 井坂 友紀	らくラクスクール ～パワトレ～ 10:00～10:45 スタッフ	アクア 10:00～10:45 鈴木 隼人	やさしいヨガ 10:00～10:45 おわた あやこ		アクア 10:00～10:45 木山 拓郎							太極拳 10:10～10:55 長谷川 恵津子		ジュニアスクール スイミング 9:55～10:55			ジュニアスクール スイミング 10:25～11:25	10:30							
11:00							ピラティス 10:35～11:20 西沢 実佳	らくラクスクール ～パワトレ～ 10:30～11:15 おわた あやこ		レギュラーエアロ 10:30～11:15 美馬 らん	らくラクスクール ～パワトレ～ 10:30～11:15 スタッフ	水中ウォーキング 10:30～11:00 阿部 森子						ジュニアスクール 空手 10:20～11:20	11:00							
11:30	イーリーステップ 11:10～11:40 やまたつ	らくラクスクール ～からだストレッチ～ 11:05～11:50 スタッフ		フラダンス 11:10～11:55 岡本 由美子	骨盤スリム 11:05～11:50 おわた あやこ							アクア 11:10～11:40 阿部 森子			ベーシックエアロ 11:15～11:45 永田 夕奈	ジュニアスクール スイミング 11:00～12:00	RITMOS 10:55～11:40 村井 千鶴		11:30							
12:00						スイム多様目 11:30～12:00 木村 真治										ジュニアスクール ダンス 11:25～12:25			ジュニアスクール スイミング 11:30～12:30	12:00						
12:30	チャレンジエアロ 12:00～12:45 やまたつ			ベーシックエアロ 12:15～12:45 市川 紀江	フラダンス スクール (上級) 12:05～13:05 岡本 由美子	スイミング スクール (上級) 12:10～13:10 木村 真治	ヨガ 11:40～12:25 西沢 実佳	はじめてバレエ 11:35～12:05 金子 和香子	水中ウォーキング 11:45～12:15 木山拓郎	トータルシェイプ 11:30～12:15 美馬 らん		スイム多様目 12:00～12:30 外山 美子	チャレンジエアロ 12:05～12:50 永田 夕奈		アクア 12:15～13:00 木山 拓郎	トータルシェイプ 12:00～12:45 久保田 温郎	バレエ 12:05～12:35 川野辺 ルネ		12:30							
13:00													スイミング スクール (中級) 12:35～13:35 外山 美子		ジュニアスクール ダンス 12:35～13:35				13:00							
13:30	HIPHOP 13:05～13:35 田部 加代			トータルシェイプ 13:05～13:35 市川 紀江						スイミング スクール (中級) 13:10～14:10 岡本 亜沙美				ラテン 13:10～13:40 市川 紀江		チャレンジエアロ 13:05～13:50 久保田 温郎	バレエ 12:55～13:40 川野辺 ルネ		13:30							
14:00			水中ウォーキング 13:30～14:00 木山 拓郎				ボルドブラ 13:35～14:05 木原 啓貴			ピラティス 13:35～14:20 小嶋 きよみ		HIPHOP 13:30～14:15 田部 加代			ジュニアスクール ダンス 13:45～14:45				14:00							
14:30	RITMOS 13:55～14:40 飯沼 よしみ		アクア 14:10～14:40 木山 拓郎	ボディリセット 13:55～14:40 市川 紀江				【女性限定】 うららかヨガ 14:15～15:00 TAMAKI	スイミング スクール (初級) 14:20～15:20 岡本 亜沙美			ヨガ 14:35～15:20 井坂 友紀	スイミング スクール (上級) 14:30～15:30 外山 美子		ぐっすりヨガ 14:00～14:45 市川 紀江	ジュニアスクール スイミング 14:00～15:00	HIP HOP 14:10～14:55 田部 加代	バレエスクール トゥシューズ 14:00～14:45 川野辺 ルネ	ジュニアスクール スイミング 14:00～15:00	14:30						
15:00							チャレンジエアロ 14:25～15:10 木原 啓貴													15:00						
15:30	Essential Pilates 15:00～15:45 スタッフ			ジャズ 15:00～15:45 田部 加代	らくラクスクール ～パワトレ～ 15:10～15:55 おわた あやこ															15:30						
16:00						ジュニアスクール スイミング 15:30～16:30														16:00						
16:30	Group Centergy 16:00～16:45 萩原 里果			ラテン 16:05～16:50 柳川 純子								Essential Pilates 15:45～16:30 スタッフ	ジュニアスクール こども発育運動教室 16:00～16:50		Group Fight 15:55～16:40 萩原里果		ジュニアスクール スイミング 16:10～17:10	Group Fight 16:20～17:05 鮎織 孝紀		16:30						
17:00				ジュニアスクール バレエ 16:20～17:20	ジュニアスクール スイミング 16:35～17:35	ジュニアスクール ダンス 16:30～17:30	ジュニアスクール バレエ 16:20～17:20	ジュニアスクール スイミング 16:35～17:35								バレエ 16:45～17:30 川野辺ルネ				17:00						
17:30													ジュニアスクール こども発育運動教室 17:00～17:50							17:30						
18:00				ジュニアスクール バレエ 17:30～18:30	ジュニアスクール スイミング 17:40～18:40	ジュニアスクール ダンス 17:40～18:40	ジュニアスクール バレエ 17:30～18:30	ジュニアスクール スイミング 17:40～18:40												18:00						
18:30		バレエスクール 初級 18:00～19:00 金子 和香子																		18:30						
19:00				ジュニアスクール トゥシューズ 18:35～19:05																19:00						
19:30		バレエ 19:15～19:45 金子 和香子														バレエスクール 中上級 18:45～19:45 川野辺ルネ				19:30						
20:00				RITMOS 19:25～20:10 take	ピラティス 19:30～20:15 Mutsumi							Group Blast 19:25～19:55 Hiromi								20:00						
20:30	Group Fight 20:00～20:45 スタッフ	バレエ 20:00～20:45 金子 和香子																		20:30						
21:00				Group Power 20:30～21:15 スタッフ	ジャズ 20:30～21:15 ラコーナ								フリースタイル ダンス 20:10～20:55 田部 加代		フローヨガ 20:20～21:05 Hiromi					21:00						
21:30	Essential Pilates 21:05～21:50 おわた あやこ	バレエスクール トゥシューズ 21:05～21:50 金子 和香子																		21:30						
22:00				UBOUND 21:35～22:05 スタッフ									パンチング シェイプ 21:15～22:00 鈴木 敏和							22:00						
22:30	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	22:30							
	月 MON			火 TUE			木 THU			金 FRI			土 SAT			日 SUN										

スタジオプログラムは**リザーブ予約制**になります。
(有料スクール・プールプログラムは除く)

レッスン開始後、扉が閉まった後の入場は
お断りしております。

レッスン代行情報
こちらの二次元  にご確認ください。